

## Avalen els beneficis de l'exercici físic en dones que han superat un càncer de mama

- *Ho demostra un estudi liderat per l'Hospital del Mar, la Fundació Claror i el TecnoCampus, que publica la revista *Breast Cancer**
- *Les dones que porten a terme activitat física reglada després de rebre l'alta del tractament de càncer de mama, milloren la seva qualitat de vida, reduint els símptomes de la malaltia entre el 18 i el 35%, així com la seva funció física, que millora entre un 8 i 11%*
- *L'estudi també destaca que l'exercici a l'aigua és el que més beneficis aporta, ja que facilita l'adherència a l'activitat física*

**Barcelona, 16 d'octubre de 2024.** – L'exercici físic és beneficiós per al benestar de les persones, també aquelles que han superat un **càncer de mama**. Una creença que ara avala un estudi conjunt de l'Hospital del Mar, la Fundació Claror, a través del Claror Marítim, i el TecnoCampus, que ha publicat la revista *Breast Cancer*. És el projecte AQUAFIT, que es va portar a terme entre setembre de l'any 2020 i setembre de l'any 2022.

Durant la realització del projecte, es van seleccionar **28 dones supervivents de càncer de mama**, que van ser assignades de manera aleatòria a fer exercicis a l'aigua o en sec. En total, van fer 24 sessions d'exercici terapèutic, adaptades per fisioterapeutes expertes en exercici terapèutic, dues per setmana. En general, l'assistència al programa va ser alta, de més del 80%. Totes dues activitats van tenir una alta acceptació, però només l'exercici en aigua va aconseguir incrementar l'activitat física de les dones a llarg termini. Es tracta d'un dels primers estudis que han avaluat l'efecte d'aquest tipus d'exercicis en aquest grup de pacients.

En aquest sentit, la Dra. Mar Vernet-Tomás, coordinadora de la Unitat de Patologia Mamària de l'Hospital del Mar, ha volgut destacar que **"l'estudi ha revelat que els exercicis aquàtics poden ser tan efectius com els exercicis portats a terme en l'entorn terrestre, tant per millorar la qualitat de vida com la funció física de les dones supervivents de càncer de mama"**. A més, el treball destaca la seguretat dels exercicis proposats, tant a l'aigua com a terra.

### Millora sensible

La qualitat de vida de les dones participants va millorar gràcies al programa d'exercici terapèutic. Els seus **símptomes es van reduir en un 18% en aquelles que van fer exercicis a l'aigua, i en un 35% a les que ho van fer als de terra. A la vegada, la seva funcionalitat va incrementar-se el 14% i un 7%**. La capacitat cardiorespiratòria es va incrementar entre el 8 i l'11%, la força muscular als braços entre el 22 i el 10% i la de cames, entre el 26 i el 39%. També va millorar la seva composició corporal, tant pel que fa al percentatge de greix com a la musculatura, amb millors dades en aquelles que havien seguit els exercicis aquàtics.

Aquestes millores, però, no es van mantenir una vegada acabat el programa, durant el seguiment que es va fer durant tres mesos. Malgrat aquest fet, el grup d'exercici terapèutic dins l'aigua va incrementar la seva activitat física moderada-vigorosa per setmana una vegada es va acabar la intervenció.

**"L'estudi AQUAFIT demostra que els exercicis aquàtics poden ser una alternativa efectiva i segura als exercicis tradicionals a terra per a supervivents de càncer de mama"**, apunten Raquel Sebio-García i Esther Mur-Gimeno, investigadores del TecnoCampus. **"A banda de millorar la qualitat de vida i la funció física, l'exercici a l'aigua sembla**

**oferir beneficis addicionals en la funció sexual. A més, l'alta adherència als programes i l'absència d'incidents adversos subratllen la viabilitat d'aquest tipus d'exercici per a aquesta població",** afegixen.

**"Aquests resultats subratllen la importància d'adaptar els programes d'exercicis a les preferències i necessitats individuals dels pacients, promovent així la continuïtat i l'adhesió física a llarg termini",** assegura la Dra. Marta Coll, de l'Àrea de Benestar i Salut del Claror Marítim. **"La recerca que hem portat a terme proporciona una base sòlida per considerar els exercicis aquàtics com una part integral del pla de recuperació i manteniment de la salut en supervivents de càncer de mama",** afegix la Dra. Vernet.

#### **Article de referència**

Mur-Gimeno, E., Coll, M., Yuguero-Ortiz, A. *et al.* Comparison of water- vs. land-based exercise for improving functional capacity and quality of life in patients living with and beyond breast cancer (the AQUA-FiT study): a randomized controlled trial. *Breast Cancer* (2024). <https://doi.org/10.1007/s12282-024-01596-0>

#### **Més informació**

Departament de Comunicació de l'Hospital del Mar. Tel. 932483537.  
[dcollantes@hospitaldelmar.cat](mailto:dcollantes@hospitaldelmar.cat) / [comunicacio@hospitaldelmar.cat](mailto:comunicacio@hospitaldelmar.cat)